



7nutslopet 2017  
Gramstad / 09.09.2017

## evaluación detallada

**Rune Idsø**

Asociación: Haugaland Kraft BIL  
Dorsal: 132

recorrido: 13.00 km  
7nutsløpet

categoría:  
Mann

tiempo total: 1:54:54

velocidad: 6.79 km/h  
rendimiento en carrera: 8:51 min/km

posición en el recorrido/Total: 50 (de 155)  
posición en el recorrido/Men: 45 (de 102)  
mejor tiempo del recorrido: 1:23:07

posición en la categoría: 46(de 102)  
mejor tiempo en la categoría: 1:23:07

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso   |      | retraso   |      | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso   |       | retraso   |       |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------|------|-----------|------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|-------|-----------|-------|
|                  |             |                 |                        | categoría | Men  | categoría | Men  |             |                 |                 | categoría | Men   | categoría | Men   |
| Fodgstadnuten    | -           | 8:44            | -                      | 28        | 1:55 | 28        | 1:55 | -           | 8:44            | -               | 28        | 1:55  | 28        | 1:55  |
| Dalsnuten        | -           | 15:16           | -                      | 47        | 4:10 | 47        | 4:10 | -           | 24:00           | -               | 41        | 6:05  | 41        | 6:05  |
| Øvre Eikenuten   | -           | 10:59           | -                      | 32        | 1:48 | 32        | 1:48 | -           | 34:59           | -               | 37        | 7:53  | 37        | 7:53  |
| Gramstad mellor  | -           | 7:51            | -                      | 40        | 2:09 | 40        | 2:09 | -           | 42:50           | -               | 39        | 10:02 | 39        | 10:02 |
| Kollirudla       | -           | 11:01           | -                      | 53        | 2:35 | 53        | 2:35 | -           | 53:51           | -               | 40        | 12:37 | 40        | 12:37 |
| Mattisrudlå      | -           | 23:51           | -                      | 40        | 6:23 | 40        | 6:23 | -           | 1:17:42         | -               | 39        | 19:00 | 39        | 19:00 |
| Bjørndalsfjellet | -           | 13:23           | -                      | 49        | 3:51 | 49        | 3:51 | -           | 1:31:05         | -               | 42        | 22:51 | 42        | 22:51 |
| Gramstadtjønna   | -           | 21:08           | -                      | 56        | 7:57 | 56        | 7:57 | -           | 1:52:13         | -               | 45        | 30:48 | 45        | 30:48 |
| Finish           | -           | 2:41            | -                      | 89        | 1:09 | 89        | 1:09 | 13.00       | 1:54:54         | -               | 45        | 31:47 | 45        | 31:47 |